

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROGRAMA SINTÉTICO

1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje

FOD105 Alimentación y ayudas ergogénicas en el deporte.

2.- Frecuencia Semanal: horas de trabajo presencial:

3.- Horas de trabajo extra aula por semana:

4.- Modalidad: Escolarizada No escolarizada Mixto

5.- Periodo académico: Semestral Trimestral Modular

6.- LGAC: Alto rendimiento

7.- Ubicación semestral:

8.- Área Curricular: Formación Básica Optativa

9.- Créditos:

10.- Requisito:

11.- Fecha de elaboración:

12.- Fecha de la última actualización:

13.- Responsable (es) del diseño:

14.- Perfil de egreso vinculado a la Unidad de Aprendizaje:

Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los diferentes niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista

<p>Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los diferentes niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista.</p>	<p>Analiza sistémicamente las generalidades del metabolismo del deportista y las características de la alimentación que impactan en el rendimiento deportivo</p>	<p>Exposición oral acerca de la generalidad del metabolismo del deportista</p> <p>Cuadro sinóptico con las estrategias de la alimentación que impactan en el rendimiento deportivo</p>	<p>Valora integralmente el estado nutricional de un deportista de alto rendimiento e identificar e interpretar interacciones del estado nutricional en el rendimiento del atleta.</p>	<p>Localización y búsqueda de un artículo sobre interacciones del estado nutricional en el rendimiento del atleta</p> <p>Reporte oral y escrito sobre la historia nutricional, evaluación de la composición corporal, evaluación bioquímica, clínica, dietética y de estilo de vida o entorno</p> <p>Video ilustrativo sobre las interacciones del estado nutricional en el rendimiento del atleta</p>	<p>Diseña y aplica un plan de clasificación de ayudas ergogénicas</p>	<p>Exposición oral y escrita sobre el concepto y clasificación de ayudas ergogénicas</p> <p>Reporte escrito que fundamenta la clasificación de las ayudas ergogénicas</p>	<p>Evaluar la suplementación de las diferentes disciplinas deportivas de acuerdo al metabolismo predominante.</p>	<p>Cuadro comparativo de las sustancias permitidas y prohibidas por el Comité Olímpico Internacional</p> <p>Escrito de la clasificación de suplementos de acuerdo a su efectividad y seguridad: suplementos aprobados, bajo consideración, que no han aprobado claramente ser beneficiosos y prohibidos. Reporte escrito para fundamentar en un programa de entrenamiento deportivo la interacción de la alimentación, la suplementación y ayuda ergogénica.</p>
--	--	--	---	--	---	---	---	--

17.- Contenido de la Unidad:

1. Generalidades del metabolismo en el deportista
 - Identificar la demanda energética de acuerdo al metabolismo predominante de las diferentes disciplinas deportivas: Macronutrientes, micronutrientes y agua.
2. Alimentación en el alto rendimiento
 - Características generales de la alimentación que impactan en el rendimiento deportivo en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo.
3. Estado nutricional del atleta de alto rendimiento
 - Historia nutricional, evaluación composición corporal, evaluación bioquímica, clínica, dietética y de estilo de vida o entorno.
 - Identificar e interpretar interacciones del estado nutricional en el rendimiento del atleta.
4. Concepto y clasificación de ayudas ergogénicas
5. Suplementación de las diferentes disciplinas deportivas de acuerdo al metabolismo predominante.
 - Sustancias permitidas y prohibidas por el Comité Olímpico Internacional.
 - Clasificación de suplementos de acuerdo a su efectividad y seguridad
 - Suplementos aprobados, bajo consideración, que no han aprobado claramente ser beneficiosos y prohibidos.

18.- Producto integrador de aprendizaje

Reporte escrito para fundamentar en un programa de entrenamiento deportivo la interacción de la alimentación, la suplementación y ayuda ergogénica .

19.- Fuentes de apoyo y consulta:

José López Chicharro, Almudena Fernández Vaquero, 2008. Fisiología del ejercicio / Physiology of Exercise, Ed. Médica Panamericana

Burke, Louise, 2010, Nutrición en el Deporte Un enfoque práctico, Editorial Medica Panamericana(6ª edición) Madrid, España

Peniche, Celia, Boulosa, Beatriz, 2011, Nutrición aplicada al deporte, Mc Graw Hill Internacional (1ª edición) México, D.F.

Onzari M, 2004. Fundamentos de Nutrición en el Deporte, Editorial Ateneo Williams, Melvin H. 2006. Nutrición para la Salud, La Condición Física y El Deporte, Editorial Paidotribo.

Delgado Fdz, M, 2007. Entrenamiento Físico - Deportivo y Alimentación (3ª edición) Barcelona España, Editorial Paidotribo.

American College of Sports Medicine. 2007. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. (2ª edición), Editorial Paidotribo.

Bean Anita. 2008. La Alimentación y la Forma Física de los 5 a los 16 años, Barcelona España, Editorial Paidotribo.

Escott- Stump, Sylvia. 2005. Nutrición, diagnóstico y tratamiento. 5ª Edición, Editorial Mc Graw Hill.

Pérez Lizaur y cols. 2005. Manual de Dietas Normales y Terapéuticas. 5ª Edición, Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, S.A.

McArdle W. D., Katch F. I. y Katch V. L. 2004. Fundamentos de Fisiología del Ejercicio. McGraw-Hill. Interamericana

AMMFEN; Bezares Sarmiento, Cruz Bojórquez, Burgos de Santiago, Barrera

Bustillos. 2012. Evaluación del Estado de Nutrición en el Ciclo Vital Humano. 1ª Edición, Editorial Mc Graw Hill.